

Страх



Из словаря

СТРАХ м. страсть, боязнь, робость, сильное опасенье, тревожное состоянье души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия. *Страх обуяет, и растеряешься. Со страху, со страстей поджилки дрожат, ноги подкосились.* || **Страх на тараканьих ножках бродит, олицетворенье робкого, пугливого, труса. Под страхом ноги хрупки. Слепой страх напал на всех, панический. У страха глаза велики (да ничего не видят). Страх смерти, боязнь. На всяку беду страха не напасешься. Кто на море бывал, тот и страху видал. В ком есть страх, в том есть и Бог. Всякий страх в доме хорош, т. е. порядок, строгость; послушанье. Кто обмирал и был на том свете, тому под большим страхом запрещено говорить три слова (неизвестно какие).* || Предмет, рождающий страх. *Страху в глаза гляди, не смигни! Не боящиеся ни единого страху.* Еванг. Петр. || Гроза, угроза или острастка; покорство уstraшенного, послушание; сознание ответственности. *Страх Божий, благочестие, как боязнь греха. Держать кого в страхе, под страхом, в полной покорности. Иная вера со страхом, иная с любовью. Заказано, под страхом кары. Принять что на свой страх, на свой ответ, на свою голову. Отдать что на чей страх, на чью ответственность или ручательство.* || *Страх, нареч. ужасно, страшно, весьма, очень; страх сколько, много, без числа, несметно, тьма, пропасть; страх как, сильно,*

крепко, больно или упорно. *Страх, что народу было! Страх люблю, не люблю бури.*

Из Толкового словаря Даля

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии страх является эмоциональным процессом. В теории дифференциальных эмоций Кэррола Изарда страх отнесён к базовым эмоциям, то есть является врождённым эмоциональным процессом, с генетически заданным физиологическим компонентом, строго определённым мимическим проявлением и конкретным субъективным переживанием. Причинами страха считают реальную или воображаемую опасность. Страх мобилизует организм для реализации избегающего поведения, убегания.

Из Википедии

Притчи

Притча 1.



Один человек обратился к горцу: Послушай, горец, почему ты так легко ходишь по стволу дерева над пропастью, тогда как я, двигаясь по этому дереву, буквально трясусь от страха?

— Когда я иду по этому дереву на ту сторону, я иду за водой, без воды моя семья и я погибнем от жажды, а когда я возвращаюсь, я так хочу видеть мою семью, что даже не думаю о пропасти внизу.

— Так что мне делать со своим страхом? Как ходить над пропастью и не бояться?

— Только сильное желание и вера заставят тебя забыть, что ты идешь над пропастью.

Притча 2.



Когда путешественнику было десять лет, его мать настояла, чтобы он прошел курс физического воспитания. Одно из упражнений требовало от него прыгнуть с моста в реку. В начале курса он был парализован страхом. Каждый день он стоял последний в линии и страдал каждый раз, когда один из начала делал свой прыжок — поскольку это приближало его очередь.

Однажды инструктор обратил внимание на его страх и заставил его прыгнуть первым. Хотя он все еще был напуган, но это было так быстро, что испуг сменился смелостью. Учитель сказал:

— Часто мы можем позволить себе пропустить свое время. Но есть случаи, когда мы должны закатать рукава и решать ситуацию. В таких случаях нет ничего хуже, чем задержка.

Притча 3.

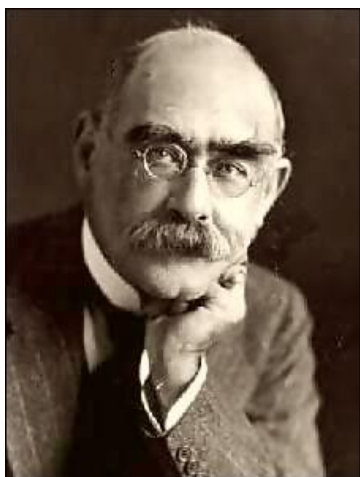


Пациент сказал своему врачу:

— Доктор, мною руководит страх, и страх отнял всю радость.

— Здесь в моем офисе есть мышь, которая грызет мои книги, — сказал доктор. — Если я испугаю мышь, она спрячется от меня, и я превращу свою жизнь в охоту на нее. Взамен этого, я переместил все свои лучшие книги в безопасное место и позволяю ей грызть остальные. Таким образом, она остается только мышью, а не чудовищем.

Цитата



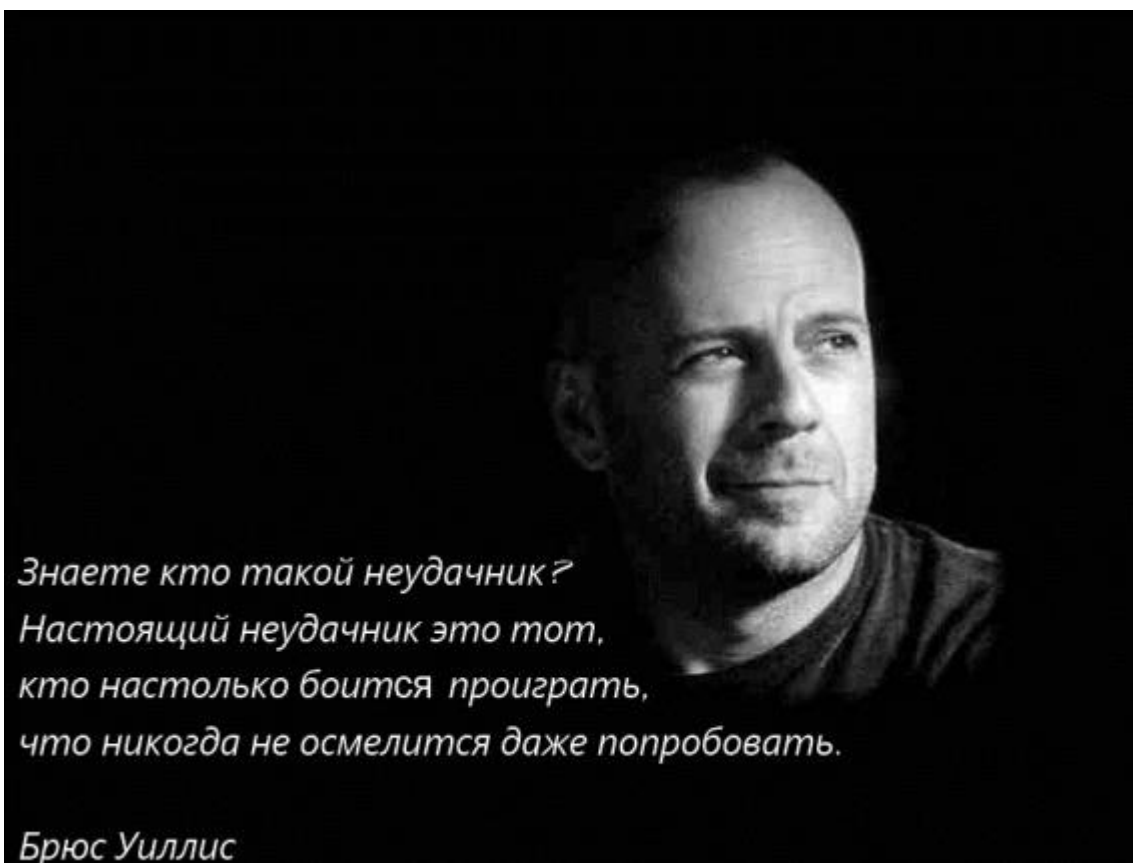
«Самый благородный из известных людям видов страха – страх за судьбу другого».

Джо́зеф Ре́дьярд Ки́плинг



«Люди с твердым характером не знают ни ревности, ни страха, ведь ревность — это сомнение, а страх — малодушие».

Оноре де Бальзак



*Знаете кто такой неудачник?
Настоящий неудачник это тот,
кто настолько боится проиграть,
что никогда не осмелится даже попробовать.*

Брюс Уиллис

Кстати



- Практический каждый человек чего-то боится. Одних преследует паранойя остаться в закрытой комнате, а другие до дрожи боятся пауков, ну а третьи боятся высоты. Человеку свойственно бояться любой вещи. Специалисты описали, на сегодняшний день, примерно 300 фобий.
- Как правило, фобии возникают вследствие невротического характера, намного реже – вследствие органического поражения мозга, иногда причиной могут стать психические травмы. Если у человека имеется фобия, то он испытывает настоящие страдания. Дело в том, что при фобии человек является психически здоровым, его сознание не нарушено, а также человек не находится в бреду. Как правило, человек отчетливо осознает, что испытывает страх, что боится, и всеми силами старается избегать причины фобии. Такое поведение вполне логично. Что ненормально, так это то, та опасность, в которой уверен человек, по сути мнимая, а не реальная. Ученым удалось доказать, что у человека, который страдает фобией, образное мышление намного лучше, чем у тех, кто страха не испытывает. Эксперты утверждают, что фобию следует лечить, причем чем раньше, тем лучше. Интересный факт: у пожилых людей фобии, как правило, не встречаются. Фобии

появляются у человека в возрасте 18-19 лет, и продолжаются до 45-50 лет. Фобии встречаются чаще у женщин, чем у мужчин, это объясняется гормональным статусом.



- Психологи проводили исследования, в ходе которых стало известно, что каждый человек обладает индивидуальным набором разных аспектов жизни, которые могут вызвать страх или же большую тревожность. Это также форма фобии, только вроде как в зачаточном состоянии. Набор человека может состоять от 3 до 30 таких объектов, которые вызывают тревогу. Человек может испытывать тревогу как осознанно, так и неосознанно. Это, так сказать, почва для развития фобии. Из-за фобий в поведении человека могут появляться определенные изменения, которые окружающие могут воспринять как иронически, так

и довольно агрессивно. Страх, вызванный фобией, нередко сопровождается действиями, которые весьма нелепо выглядят со стороны.

- Страх – нормальная эмоция, заложенная в нас природой. Сигналы об опасности мобилизуют весь организм, подготавливая его к побегу или сражению.
 - Беспокоиться, бояться серьезного испытания или реальной опасности совершенно нормально. Страх становится фобией, когда реакция на ситуацию, существо или предмет заметно преувеличена или не обоснована. Таракан выглядит неприятно, но он не может причинить вам вреда. Если при виде каждой темной точки или при одном упоминании о насекомом вы начинаете паниковать – у вас определенно фобия.
- От фобий страдают около 10% мирового населения. Если верить статистике обращения за психологической помощью, женщины сталкиваются с этой проблемой в 4 раза чаще мужчин.
 - Все страхи имеют под собой рациональную почву. Мы не просто так боимся высоты, самолетов и змей. Бесстрашие может печально закончиться падением с балкона или ядовитым укусом, так что не стоит стремиться к тому, чтобы чувствовать себя неуязвимым супергероем.



- Причинами возникновения фобий могут быть травмирующие события, перенесенные в детском или более позднем возрасте, например, нападение, авария, укус насекомого или потеря близкого человека. Часто к детям переходят и страхи их родителей. Малыш видит, как мама вскрикивает от испуга, и начинает повторять вслед за ней.

- Наибольшую роль в появлении наших эмоций, в том числе страха, играет миндалевидное тело, расположенное внутри височной доли больших полушарий головного мозга.
- Болезнь Урбаха-Вите – генетическое заболевание, связанное с повреждением миндалевидного тела, которое выражается в полном отсутствии страха и неспособности распознавать эту эмоцию на лицах других людей. Неспособность чувствовать опасность становится серьезной проблемой.



- В десятке самых распространенных фобий и страхов числятся социофобия (общение с людьми, публичные выступления), агорафобия (открытые пространства, толпа, торговые центры), а также боязнь темноты, высоты, пауков, змей, собак, стоматологов, грозы и авиаперелетов. Известны и очень необычные фобии, например, библиофобия – боязнь книг и библиотек, или аритмофобия – боязнь чисел.

- Самыми эффективными методами борьбы с фобиями являются постепенное погружение в пугающую ситуацию, столкновение со своим страхом, а также техники дыхания и мышечной релаксации. Эти методы лучше всего использовать в комплексе.
- Испытывая приступ паники и страха, человек начинает дышать быстрее, что нарушает баланс кислорода и углекислого газа в крови. Частое и поверхностное дыхание повышает возбудимость нервных центров, вызывает головокружение и слабость. Сознательно замедляя дыхание, мы избавляемся от переизбытка кислорода и начинаем чувствовать себя спокойнее.
- Хороший сон и отдых повышают эффективность борьбы с фобиями. Так как уровень тревожности возрастает к вечеру, терапию лучше проводить в первой половине дня.
- Верующие люди гораздо легче преодолевают страх смерти, так как надеются на бессмертные души.



- Покусала собака? Поторопитесь! Чем быстрее вы начнете избавляться от страха после травмирующего события, тем больше у вас шансов навсегда освободиться от сего недуга.
- Статистика лечения фобий обнадеживает и позволяет составлять хорошие прогнозы. Под воздействием систематических тренировок и терапии фобии исчезают гораздо

легче, чем многие другие психологические проблемы.

По материалам: www.mif-facts.com.ua, www.anydaylife.com, www.shkolazhizni.ru

Искусство

ЛИТЕРАТУРА

«Дети Арбата. Книга 2. Страх»

Анатолий Рыбаков



Роман «Страх» – это продолжение романа «Дети Арбата». «Дети Арбата» кончаются убийством 1 декабря 1934 года С. М. Кирова. В обстановке массового, беспощадного, невиданного в истории террора, последовавшего за этим убийством, и происходит действие романа «Страх» (1935–1937 гг.).

В новом романе читатель встретится как с героями, знакомыми ему по «Детям Арбата», так и с новыми и, думаю, получит представление о том, как жили советские люди в то страшное время.

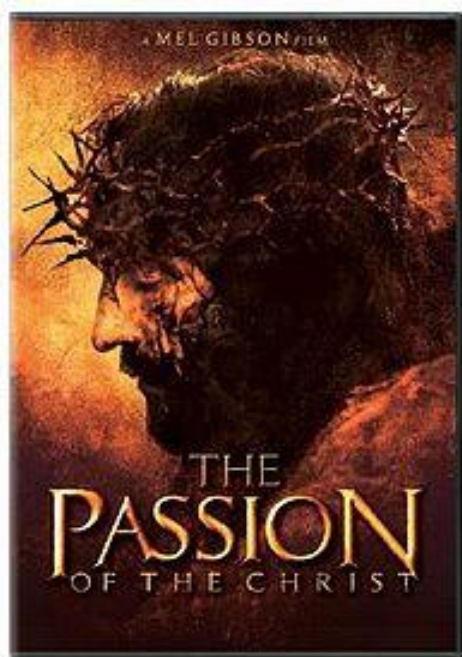
Ученые утверждают, что способность человека к физическому выживанию в самых невероятных условиях – поразительна, порой безгранична. Этого нельзя сказать о выживании моральном: приспособляемость в нравственно деформированном обществе деформирует личность. Это тема романа. И все же деформация – процесс обратимый. И это тоже тема романа.

Анатолий Рыбаков

КИНО

«Страсти Христовы»

(The Passion of the Christ, США, 2004)



Это историческая драма, снятая Мелом Гибсоном и повествующая о событиях, непосредственно предшествующих распятию Иисуса Христа.

Фильм охватывает последние двенадцать часов жизни Иисуса, начиная с Моления о чаше и заканчивая кратким описанием его воскресения. Также изображены некоторые воспоминания Иисуса, где он предстаёт как ребёнок, как молодой человек со своей матерью, давая Нагорную проповедь, обучая Двенадцать апостолов, а также на Тайной вечере. Диалоги в фильме полностью ведутся на реконструированном арамейском и латыни с закадровым переводом или субтитрами.

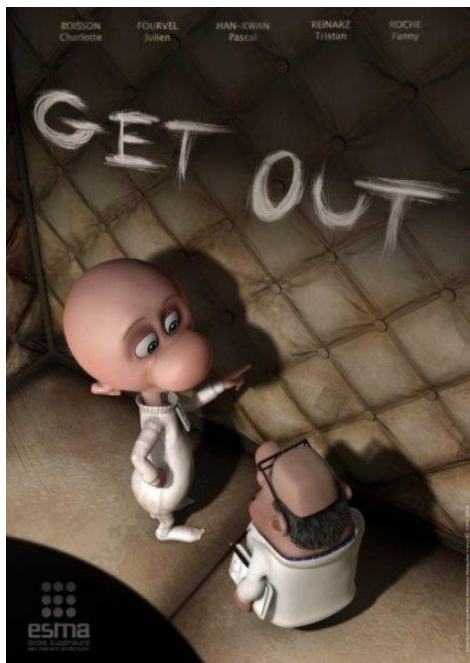
Фильм снимался в городе Матера, городе-призраке Крако, Чинечитта, Рим.

В книге «Страсти: Фото из фильма «Страсти Христовы» Гибсон говорит: «Это фильм о любви, надежде, вере и прощении. Он [Иисус] умер для всего человечества, пострадал за нас всех. Настало время вернуться к этому основному посланию. Мир сошёл с ума. Мы все могли бы чувствовать немного больше любви, веры, надежды и прощения».

АНИМАЦИЯ

«Страх»

(Get out, Франция, 2009)



Этот мультфильм получил множество наград.

Он заставляет задуматься.

Многие люди остаются там, где они есть, и не пытаются что-то изменить в жизни по причине: привычки, зона комфорта и страх перемен.

Мультфильм Get Out рассказывает о необычном пациенте, находящемся в лечебном заведении. Он панически боится дверей, и всячески старается их избегать. В своём воображении он рисует чудесный мир, в котором он находится, и приводит различные аргументы, чтобы не покидать это место.

Фильм действительно очень интересный и красочный, а самое главное, что совершенно не

понимаешь до конца, о чём идёт речь.

Режиссер: Шарлотт Бюссон / Charlotte Boisson, Жюльен Фуурвел / Julien Fourvel, Паскаль Хен-Квен / Pascal Han-Kwan, Тристиан Рейнарц / Tristan Reinarz, Фанни Роше / Fanny Roche

http://www.youtube.com/watch?v=cziOS_t4ZTQ

МУЗЫКА

«Я боюсь твоей любви»

Музыка и слова Вячеслава Добрынина



Кто-то зажжёт опять
В небе нашу звезду,
Бросилось время вспять,
И я к тебе иду.
Ты говоришь – привет,
Что-то в душе тая
И выключаешь свет,
Ждёшь, ну а я, а я...

Я боюсь твоей любви,
То холодной, то горячей.
Я боюсь твоей любви,
То слепой, то слишком зрячей.
Я боюсь твоей любви,
Как огня боятся люди.
Я боюсь твоей любви
И боюсь, что ты разлюбишь.

Мне не забыть, не сжечь
Память тех лучших дней,
Только слова, как смерч,
Жгут всё больней, больней.
Вот уже много лет
Ты и моя, не моя,
Вновь выключаешь свет,
Ждёшь, ну а я, а я, а я...

Я боюсь твоей любви,
То холодной, то горячей.
Я боюсь твоей любви,
То слепой, то слишком зрячей.
Я боюсь твоей любви,
Как огня боятся люди.
Я боюсь твоей любви
И боюсь, что ты разлюбишь.

Я боюсь твоей любви,
То холодной, то горячей.
Я боюсь твоей любви,
То слепой, то слишком зрячей.
Я боюсь твоей любви,
Как огня боятся люди.
Я боюсь твоей любви
И боюсь, что ты разлюбишь.

Я боюсь твоей любви,
Как огня боятся люди,
Я боюсь твоей любви
И боюсь, что ты разлюбишь.

Я боюсь твоей любви
И боюсь, что ты разлюбишь.

<http://www.youtube.com/watch?v=cneUOWMNAcI>

Полезные ресурсы

ВИДЕО



- Основной элемент. Страх (26 минут) - http://2.russia.tv/video/show/brand_id/46783/episode_id/600319/viewtype/picture
- Аэрофобия. Как преодолеть страх полета? - <http://www.youtube.com/watch?v=LQ5DOzHrjXU>
- Как справиться с паникой, страхом, фобией? - <http://www.youtube.com/watch?v=MEzLl9p6hB4>
- Как побороть страх - <http://www.youtube.com/watch?v=YHJsGXvyXVk>
- Сказки-потешки: страх - <http://www.youtube.com/watch?v=6DToXWzeNYo>
- Как быстро победить страх публичных выступлений - <http://www.youtube.com/watch?v=qbgVX4AGoVI>
- Фильмы, которые помогают победить страх - <http://www.psychology-faq.com/fil-my-kotory-e-pomogayut-pobedit-strah/>

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- Страх - <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85>
- Чувство страха - http://www.psychologos.ru/articles/view/chuvstvo_straha
- Страх, страшное - http://www.psychologos.ru/articles/view/strahzpt_s_trashnoe
- Страхи - <http://www.psychologos.ru/articles/view/strahi>
- Детские страхи - http://www.psychologos.ru/articles/view/detskie_strahi
- Страх тела - http://www.psychologos.ru/articles/view/strah_tela
- Снять страх перед страхом - http://www.psychologos.ru/articles/view/snyat_strah_pered_strahom
- Страх расставания - http://www.psychologos.ru/articles/view/strah_rastavaniya_dvoe_zn_ua_bojus_ostatsya_odna
- Страх одиночества - http://www.psychologos.ru/articles/view/strah_odinochestva
- Страхи и тревожность в практической психологии - http://www.psychologos.ru/articles/view/strahi_i_trevozhnost_v_prakticheskoj_psihologii
- Страх неизвестного - http://www.psychologos.ru/articles/view/strah_neizvestnogo

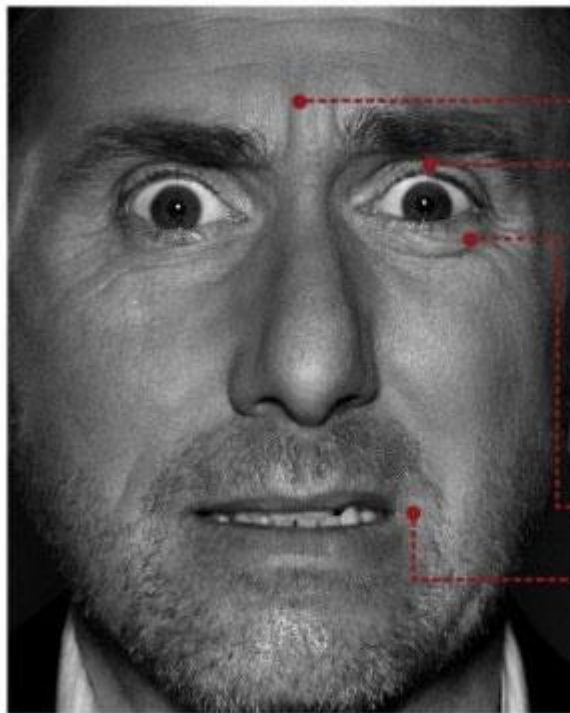
- Страх как игра - http://www.psychologos.ru/articles/view/strah_kak_igra
- Страх и избегание неудач - http://www.psychologos.ru/articles/view/strah_i_izbeganie_neudachizpt_privychka_zaschischatsya
- Дейл Карнеги. Как преодолеть чувство беспокойства - http://www.lib.ru/KARNEGY/karnegi3.txt_with-big-pictures.html
- Владимир Леви. Приручение страха - <http://www.nlplife.ru/knigi/psyho/priruchenie-straha-2938>
- Спуститься с обрыва - <http://www.snob.ru/selected/entry/80929>

Тесты



- Тест на страх - http://www.sunhome.ru/tests/test_awe/1
 - Умеешь ли ты справляться со своими страхами? - http://test.msk.ru/psy2_test/umeesh_li_ti_spravlyat_sya_so_svoimi_strahami.htm
 - Наши страхи - <http://www.opentests.ru/personality/emotion/our-fears.html>
 - Страх или фобия? - <http://psylist.net/test/163.htm>
- Сказка-тест «Страх» (для детей) - http://www.psychologos.ru/articles/view/skazka-test_strah
- Твой главный страх (экзистенциальные страхи) - <http://aeterna.qip.ru/test/view/167967/>
- Страх смерти - http://www.e-reading.me/chapter.php/88785/13/Raduga_-_Zagadki_cheloveka.html
- Жизнь и страхи - <http://testsbox.ru/tests/357>
- Ваш ребенок и его страхи - <http://www.woman.ru/kids/evolution/article/50449/>
- Страх (для девочек) - <http://sevelina.ru/test/test-strax/>
- Реальный страх - <http://www.opentests.ru/personality/tests-of-kokologiya/real-fear.html>
- Шкала самооценки ситуативной (реактивной) тревожности по Спилбергеру - http://www.no-stress.ru/testy/anxiety_fear_phobia.html
- С-тест Владимира Леви (Университет уверенности) - <http://levi.ru/tests/ctest/registration.php>
- Какой ты страх - <http://beon.ru/tests/972-743.html>

- Стремление к успеху или страх неудачи в поиске новой работы - <http://checkeye.ru/test3.php?page=test12>



Страх

- ① Брови подняты и сведены
- ② Верхние веки подняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы слегка растянуты по горизонтали

Коллеги, дорогие мои! Лично я про страх люблю цитату из Корнея Чуковского: «Страх — это болезненное осознание собственной исключительности». А, собственно, к чему нам себя бояться? Предлагаю любить и уважать друг друга и себя в том числе.

Потанцуем?

<http://www.youtube.com/watch?v=kkjBLmM6KEg>